

# **3** Hypnosystemische Tagung in Zürich 19.-21.06.2015 [www.hypnosystemische-tagung.ch](http://www.hypnosystemische-tagung.ch)

## **Abstract – Workshop**

### **Thomas Villiger**

lic.phil. || geb. 1957, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und für Kinder- und Jugendpsychologie FSP, Murtenstrasse 26, CH-2502 Biel/Bienne.

Mitglied von ghyps, smsh und assoziiert der MEG. Arbeit in der stationären Jugendpsychiatrie. Tätigkeit an der Familien- und Erziehungsberatung, CH-Basel. Seit 2003 zu einem Teil als selbstständiger Psychotherapeut in privater Praxis, zum anderen in der Früherfassung / berufl. Rehab-Beratung der IV (v.a. bei Unfallklienten und bei sog. psychosomat. Fragestellungen). Fortbildungen z.B. in rhythmisch-organischer Bewegungsbildung und Tanz, an der zhdk in Stimmgebung/Sprechen. Seit mehreren Jahren Einzel-Gesangsunterricht bei einem Berufs-Bassbariton.

**Website:** [www.psychologiebiel.ch](http://www.psychologiebiel.ch)

**Kontakt:** [thomas.villiger@psychologie.ch](mailto:thomas.villiger@psychologie.ch)

## **Workshop**

### **Innen ist wie Aussen: Meine Stimme begleitet Sie überall hin ...**

Das Finden von innerer Stabilität – und damit Sicherheit – ist sehr bedeutsam für die Zusammenarbeit mit Menschen mit Traumafolgestörungen. In der therap. Kooperation lassen sich Bewegungserfahrung, die Gestaltung unserer Sprachmuster, Sprechrhythmik und Körper-Koordination verstehen wie indirekt hypnotische Induktionen. Gerade bei traumatisierten Menschen kann die Arbeit mit eigenaktiver Bewegungserfahrung, Stimme und Stimmgebung wesentlich beitragen zu einer achtsamen Beziehungsgestaltung zu und mit uns selbst (Propriozeption) bzw. zu unseren Klienten, und damit zu einem hilfreichen Einordnen von Körperempfindungen, das das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und die eigenen Fähigkeiten stärkt. Raum- und Bewegungserfahrung sind gute Antidissoziativa, sehr geeignet das Zwerchfell anzuregen und können gute Ent-Spannungshilfen sein.

Was z.B. haben die Füsse (oder z.B. Zwerchfell oder die Resonanzräume im Kopf) zu tun mit einer möglichst freien Stimme, die sich wiederum auf die Kooperation auswirkt?

Erfahrungs-WS: Leicht umsetzbare Übungen zum eigenem Stand und Stimme, zum Einsatz von (innerer/en) Stimme(n) bzw. eines Chors und v.a. aber auch zum Körpergewahrsein.

Ablauf: Kurze Einführung, Fallvignette. Praktische Übungen, Erfahrungsaustausch.

Anregungen zur Weiterentwicklung sind herzlich willkommen. Max. 20 Tn.

#### Literatur:

- Anderson, J. (2005): Spaziergang am Meer. München
- Andreas, S. (2012): Transforming Negative Self Talk. Norton: London.
- Linklater, K.(2005): Die persönliche Stimme entwickeln. Reinhardt: München.